

# ELTERN-KIND-CAFÉ

**Der offene Treff für Eltern und Kinder zwischen 0-3 Jahren**

**Themenvormittag am 25.04.2024:**

**Mutter-Kind-Kur und Mütter-Kur:**

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können gesundheitliche Probleme auftauchen, wie z.B.:

- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Kopf- oder Rückenschmerzen

Diese Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Mütter wirksame Unterstützung brauchen. Hier kann eine Mutter-Kind-Kur oder Mütter-Kur helfen.

**Referentin: Kerstin Ponsel (Soziale Beratung Caritas Coburg Stadt und Land)**

Spielmöglichkeiten für die Kinder sind natürlich wie immer vorhanden.

Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

**Jede Woche am Donnerstag von 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr**

**Im Kinder- und Jugendzentrum Neustadt bei Coburg**



Familien-Zentrum  
Neustadt b. Coburg

